# 1937

Pemula | 2 min | 20 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | 247 | x10 Rep |
| Istirahat | | | 10 Detik |
| 2 |  | 247 | x10 Rep |
| Istirahat | | | 10 Detik |
| 3 |  | 247 | x10 Rep |
| Istirahat | | | 10 Detik |
| 4 |  | 247 | x10 Rep |
| Istirahat | | | 10 Detik |
| 5 |  | 247 | x10 Rep |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Chestify

## Ini latihanmu dalam PDF. Di aplikasi kamu merasakan pengalaman lengkapnya.

Ini struktur teknisnya. Di aplikasi kamu menemukan pengalaman yang lebih kaya dan lebih dinamis.

- 🎬 Panduan video dengan animasi lengkap
- 🎵 Musik eksklusif agar latihan lebih maksimal
- ⚙️ Timer dan pengaturan yang bisa disesuaikan
- 📅 Program bertahap 30, 60, dan 90 hari
- ✨ Latihan baru yang dibuat dengan AI

**Unduh aplikasi**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.